

CHEESEFARE SUNDAY
FORGIVENESS SUNDAY



Icon of the Divine Ascent

Great Canon of St. Andrew of Crete

Structure and composition

The Great Canon consists of four parts, each divided into nine odes like a regular canon. However, there are slight differences between the odes of the two compositions. In the Great Canon, there is a greater number of troparia. At the refrain "Have mercy on me, O God, have mercy on me," a full prostration is performed. Also, some of the odes have additional refrains and troparia to the author of the canon, St. Andrew of Crete, or St. Mary of Egypt, one of the greatest models of repentance in Christian history.

Performance

The Great Canon is prayed during the first week of the Great Fast. During Great Compline on Monday, Tuesday, Wednesday and Thursday, one portion of the Canon is sung after the Little Doxology (Greek practice) or Psalm 69 (Slavic practice) is read. On Wednesday of the fifth week of the Great Lent, the Life of St. Mary of Egypt is read together with the entire Great Canon at Orthros (sometimes Thursday proper in Slavic tradition). This practice was implemented during the life of St. Andrew, who was also the author of St. Mary's hagiography.

Contents

A basic distinguishing feature of the Great Canon is its extremely broad use of images and subjects taken both from the Old and New Testaments. As the Canon progresses, the congregation encounters many biblical examples of sin and repentance. The Bible (and therefore, the Canon) speaks of some individuals in a positive light, and about others in a negative one—the penitents are expected to emulate the positive examples of sanctity and repentance, and to learn from and avoid the negative examples of sin, fallen nature and pride. However, one of the most notable aspects of the Canon is that it attempts to portray the Biblical images in a very personal way to every penitent: the Canon is written in such form that the faithful identify themselves with many people and events found in the Bible.

– adapted from OrthodoxWiki.org

"Be A Man" Men's Conference

February 20th at St. Kieran Church with Fr. Larry Richards, Dr. Ray Guerendi, Patrick Coffin and Special Guests.

THE MISSION: This conference will give you the opportunity to recommit your life to God. As men and brothers we need to remain accountable. We must be congruent and commit to a life of service as shown to us by our Lord Jesus Christ through his Apostles and the Church. We must be men of integrity and help one another do the same. **IT'S TIME TO MAN UP! NO FOOTBALL - NO EXCUSE - REGISTER TODAY**

Please speak to Fr. James if you would like to attend. If we can register 10 or more men, we will get a %15 discount.

The Liturgy of the Presanctified Gifts

Great Lent is a season of repentance, fasting, and intensified prayer, and so the Orthodox Church regards more frequent reception of Holy Communion as especially desirable at this time. However, since the Divine Liturgy has a festal or celebratory character not in keeping with the season of repentance, the Liturgy of the Presanctified Gifts is served instead. This special Lenten service is offered on Wednesday and Friday evenings at 6:30 PM after a day of spiritual preparation and if possible, according to the ancient tradition, total abstinence. According to the ancient practice of fasting, the faithful who wish to receive Holy Communion but are unable to keep a total fast because of medical reasons, weakness, or work responsibilities, normally eat a light lenten meal in the early morning, or by 12 noon at the latest. Though this fasting regimen is not binding under current canon law, it is encouraged as a recovery of our proper practice. Should you have any questions or concerns, please speak with Fr. James.

Діти і Великий піст

Ірина ГАЛАДЗА

Цього року Великий піст наступає на п'яти Різдвяній порі. У церквах ще колядують, але м'який і похмурий напів «На ріках Вавилонських» пригадує нам про наближення пори покаяння. Неділі Митаря і Фарисея, Блудного сина, Страшного суду готують нас, дорослих, до духовної подорожі – Великоднього посту. Цю подорож полегшують Літургії, духовні читання, великопосні реколекції, піст і молитва. Але ми надіємося, що після часу великих випробувань буде велика нагорода.

А як наші діти? Як їм пристосуватися до вимогливої духовної дисципліни святої пори? Що батьки можуть зробити для того, щоб допомогти своїм дітям, навіть ще зовсім маленьким, досвідчити Великий піст на глибшому рівні, який виходить за межі малювання писанок і приготування нового одягу для Великодня? Як ми залучаємо наших дітей до радості порядку Великого посту, щоб він став для них особливою частиною ритму їхнього життя? Ми маємо говорити з ними про тайни віри, про смерть і Воскресіння Христа, про покаяння й оновлене життя мовою, яку вони знають найкраще, – мовою відчуттів.

Можемо почати з візуального образу. Великий піст – це час зміни. У церкві світлі вівтарні ризи замінюють темними, знімають святкові вишивки. Вдома прибирають покуття і спалюють вербові гілки (лозу) з минулорічної Квітної неділі. Біля ікон до стіни приклеюють картку з молитвою Єфрема Сирина, там же можна помістити фотографії померлих родичів, щоб їх поминати в молитвах. Вишивки вдома теж знімають, перуть, крохмалять і ховають, аби були готові на Великдень. Писанки, які часто виставляють напоказ упродовж року, також ховають. Прикритий серветою телевизор нагадує про зобов'язання родини утримуватися від візуальних розваг. Дім чисто прибраний, якоюсь мірою навіть порожній, запрошує мешканців забути щоденну рутину, замінити телебачення книжками і розмовами та старанніше молитися. Відсутність знайомих прикрас у домі («порожнеча») постійно нагадує, що саме ця пора року відділена з особливою метою – щоби сфокусувати своє життя на Христі, який заповнює нашу порожнечу.

Візуальне затишшя доповнить слухове. Голосні звуки радіо і телевізора, галасливі комп'ютерні ігри атакують вуха, руйнують внутрішній спокій і впливають на поведінку дорослих і дітей. Старші діти потребують проводу у виборі відповідної музики, яку вони слухають. Родина може погодитися дотримуватися «мовчанки» у певні години. Вечера може починатися читанням уголос уривків із Життя святих чи зі Святого Письма. Подбайте про те, щоб вибрати версію, яка відповідає віковій дітей, або просто розкажіть своїми словами і поговоріть про те, яку мудрість ховає та чи інша розповідь. Діти мають відчутти звуки великопосних напівів, які вкарбовуються в пам'ять. Приводьте їх до церкви на особливу великопоснну службу (узгоджуйте частоту з віком дитини) і дайте їм можливість закохатися в ці стародавні мелодії (як, наприклад, «Нехай піднесеться молитва моя, як кадило перед Тобою»), щоб дорослими вони прагнули цього і чекали Великого посту з нетерпінням.

Дуже часто дорослі згадують дитинство через запахи. Є багато запахів, які асоціюються з Великим постом: ладан під час молитов у церкві і вдома, лілії на відправах Страсного тижня, щойно спечена паска, свіже весняне повітря, яке залітає через відкрите вікно у прибраній до свята дім; фарба для писанок і топлений віск. Залучіть дітей до цього, щоб маленькі носики були близько до запахів, які на все життя зв'яжуть їх з ритуалами, що підсилюють сприйняття Великодня. Нехай їхні руки будуть липкими від тіста і брудними від фарби, бо вони мусять доторкнутися і відчути все, що може дати цей святий час.

Обмеження в їжі є найскладнішим моментом Великого Посту. Дорослі мають певні труднощі з пристосуванням до простішої їжі та інших страв. Що ми можемо чекати від дітей? Тут найважливішим є ставлення батьків до посту. Якщо вони сприймають це як тягар, то користь від цієї духовної справи втрачена. Піст є викликом, але не може бути тягарем. Він ніколи не може бути обов'язком, який раптово накладається у віці 12 років. Піст є привілеєм, який практикують з любови, збільшуючи міру жертви до відповідного рівня протягом дитинства і надалі. Коли розглядати це з позитивного боку, то піст є для дитини неоціненною можливістю розвивати самоконтроль. Сійте зерна смирення, навчаючи дітей не вихвалитися своїм постом і не критикувати тих, хто не постить. Навчіть їх виявляти і приймати гостинність, не привертаючи уваги до того, що вони постять. Встановіть розумні межі дієти, враховуючи потреби організму, що розвивається, стан здоров'я і вік дитини. Утримання від солодощів для маленьких дітей – це надто велика жертва. Коли тісніше залучаєте дітей до дотримання приписаного посту, потурбуйтеся, щоб встановити цілі, які можна досягти, таким чином заохочуючи прийняти більші виклики. Коли діти досвідчать жертви, вони швидше зрозуміють Христову жертву за нас.

Виклики Великого посту лише тоді переживатимуться в ласці, якщо супроводжуватимуться молитвою і приступанням до Святих Тайн. Вивчіть молитву Єфрема Сирина і моліться з дітьми щодня, роблячи поклони. Годуйте їх Тілом і Кров'ю Христа, щоб вони «скуштували і побачили, який добрий є Господь», що страждав заради того, щоб дати нам нове життя. Вчіть маленьких дітей просити вибачення в тих, кого вони скривдили і щедро давати його тим, хто в них просить. Великий піст – це найвдаліший момент підготувати дітей до Першої сповіді та ще раз переглянути зі старшими дітьми, як робити іспит совісти, готуючись до Великодньої сповіді, до якої вони приступатимуть з довірою, коли батьки подаватимуть їм добрий приклад.

Що більше ви докладете зусиль, навчаючи ваших дітей цілісно переживати Великий піст, залучаючи всі відчуття і таланти, які їм Бог дав, то більше вони будуть закорінені у власній вірі. Коли Великий піст вже не здається «надто довгим», коли ви приймаєте його з радістю, а він стає необхідною частиною ритму вашого життя – ви знатимете, що ваші зусилля благословенні. Тоді святкування Воскресіння Христового супроводжуватиметься неймовірною радістю!

Children and the Great Fast

Irene Galadza

This year, Great Lent approaches on the heels of the Nativity Season. *Kolyada* in church continues, but the soft and somber sound of *The Rivers of Babylon* hint at the approaching season of repentance. The familiar Sundays of the Publican and the Pharisee, The Prodigal Son, and the Last Judgment prepare us adults for the spiritual journey of the Great Fast, a journey facilitated by liturgical services, spiritual reading, Lenten missions, fasting and prayer. This season of great challenges is hopefully followed by great rewards. What about our children?

How do *they* fit into the demanding spiritual disciplines of this holy season? What can parents do to help their children – even the littlest ones – experience the period of the Great Fast on a deeper level, a level that goes beyond the usual writing *pysanky* and preparing a new outfit for Easter Sunday? How do we root our children in the joyous discipline of this Great Fast so that it becomes for them an absolutely essential part of the rhythm of their life? We must speak to them about the mystery of their faith – about Christ’s death and resurrection, about repentance and new life - in the language they know best, the language of the senses.

We might begin with a visual message. The Great Fast is a time for *change*. In church, the color of altar vestments changes from bright to dark and festive embroideries are put away. At home, the icon corner is tidied and pussy willows (*loza*) from the previous year’s *Palm Sunday* are burned. The Prayer of St. Ephraim is taped to the wall near the icons and pictures of deceased members of the family to be remembered in prayer might be placed near the icon corner. Embroideries are taken down, washed, starched and put away, ready to bring out for Pascha. The *pysanky* (so often left out on display year-round) are also placed out of sight. Covering the television with a cloth might be a reminder of the family’s commitment to fast from this visual distraction. The house is tidied – somewhat bare inviting its inhabitants to change their routine; to replace television with books or conversation and to be more diligent in their prayer. The absence of familiar decorations in the home – the “emptiness” - is a constant reminder that this is a time of year that is set apart for the very special purpose of refocusing our life on Christ, who fills the emptiness in us.

A visual “toning down” needs to be accompanied by an auditory one. The sound of blaring radios, televisions and noisy computer games assault the ears, disrupt interior peace and affect the behavior of adults and children alike. Older children need guidance in choosing appropriate music for listening. The family might agree to observe periods of “quiet time” on certain days. Perhaps, supper could begin by reading aloud from the *Lives of the Saints* or stories from the Bible. Take care to choose literary versions that are appropriate for the age of your children or simply tell the stories in your own words and discuss the pearls of wisdom hidden in them. Children need to experience the haunting sounds of Lenten hymns. Bring them to church for the extraordinary liturgical services of Lent (tempering frequency of attendance with the age of your child) and give them the opportunity to *fall in love* with such ancient melodies as “Let my prayer arise like incense before you...”, so that as adults they might *thirst* for these and await the Great Fast with great anticipation.

It is often a fragrance that evokes for adults a memory of childhood. The fragrances that surround activities during the Great Fast are many: incense during prayer in church and at home, lilies at the services of holy week, *paska* baking in the oven, fresh spring air that flows

through the open windows as the home is being cleaned for the feast, pungent pysanka dyes and melting beeswax. Involve the children in all of these activities, so that their little noses might be close to the fragrances that will bond them for life to the rituals that heighten the anticipation of Pascha. Do not protect them from getting their hands sticky with dough or stained with dyes, for they need to touch and experience all that this holy season has to offer.

One of the most challenging aspects of the Great Fast is *the fasting*. If adults have difficulty adjusting to simpler meals and different tastes, what can we expect from children? Most important here is the *attitude of the parents* toward their own fasting. If seen as a burden, all of the benefits of this spiritual exercise are lost. Fasting is a challenge, but it need not be a burden. It must *never* be presented strictly as a duty to suddenly be assumed at the magic age of 12. Fasting is a *privilege*, to be practiced out of love, increasing the measure of sacrifice in appropriate degrees throughout childhood and beyond. When approached with a positive attitude, fasting presents an invaluable opportunity to train children in the virtue of self-control. Plant the seeds of humility, by teaching children not to boast of their fasting nor be critical of those who do not observe the fast. Teach them to offer and receive hospitality graciously, without drawing attention to their fasting. Be reasonable when setting dietary expectations, taking into account the nutritional demands of growing bodies and the health and maturity of the children. For little children, the absence of sweet treats from their diets is a big sacrifice. While drawing children closer to keeping the prescribed fast, take great care to set goals that are achievable, thus encouraging acceptance of greater challenges. Once children have experienced sacrifice, they come closer to appreciating Christ's sacrifice for us.

The challenges of the Great Fast can only be met with the grace that accompanies prayer and reception of the Holy Communion. Memorize the Prayer of St. Ephraim and pray it with your children daily, making the accompanying *poklony*. Feed them with the Body and Blood of Christ so that they may "taste and see how good the Lord is" who suffered for the sake of giving us new life. Teach little children to ask for forgiveness of those they have hurt and offer it graciously to those who seek it from them. Great Lent is a most appropriate time to prepare children for their First Confession and review with older ones the process of examining their conscience in preparation for their Easter Confession, which they will approach with confidence when presented with the good example of their parents.

The more effort invested teaching our children to live the Great Fast in a holistic way, involving all the senses and faculties God has given them, the more rooted they will be in their faith. When the Great Fast no longer seems "long enough" – when you anticipate it with gladness and it becomes an indispensable part of the rhythm of your life – you will know that your efforts have been blessed. Then, the celebration of Christ's Resurrection will be accompanied with indescribable joy! (I.B.G.-02/2004)

Святкуємо 50-років!

Celebrating 50 Years!

**Українська Католицька Церква Святого Йоана Хрестителя
St. John the Baptizer Ukrainian Catholic Church**

4400 Palm Avenue

La Mesa, CA 91941

Parish Office: (619) 697-5085

Website: stjohnthebaptizer.org

Pastor: Fr. James Bankston

Парох: о. Яків Бенькстон

frjames@mac.com

Fr. James' cell phone: (619) 905-5278

Sister Flesh and Brother Wine

Many people eat plenty and grow fat on it. Others abstain from some kinds of food in order to practice asceticism, and condemn those who eat. Put briefly, they have only hazy ideas why they should eat or why they should abstain.

We, on the other hand, when we fast, give up wine and meat, not because we detest them, as though using them were a crime, but because we are hoping for an eternal reward. We willingly go without things that please the senses in order to be able to enjoy the pleasures of the spiritual table; we sow in tears today in order to be able to reap in joy tomorrow.

Do not despise those who eat, when they are eating to keep their strength up. Do not condemn those who drink wine in moderation; it does their stomachs good. Never regard meat as an evil in itself.

If you abstain from those foods, do not do so as if they were unclean. Rather think of them as a good thing which you are content to give up for love of a greater spiritual benefit.

St. Cyril of Jerusalem